Recetas para bajar de peso.

Recetas para bajar de peso.

A continuación te voy a presentar ***5 recetas para bajar de peso*** que son deliciosas y que tienen muy pocas calorías y que te harán ***bajar de peso***. También busque que fueran fáciles de preparar y económicas utilízalas y verás grandes resultados y te encantarán.

Ensalada de patata de bajo contenido graso.

Tiempo de preparación 10 minutos.

Tiempo de cocción 15 minutos.

Para 6.

Ingredientes:

- pequeñas patatas blancas 1,5 kg, peladas y cortadas en trozos.
- 1/4 taza de cebolla marrón.
- 2 dientes de ajo.
- ½ taza de champiñones cortados en cubitos.
- 2 cucharadas de semillas de mostaza.
- 250grams de yogur ***natural bajo en grasa***.

- 2 huevos
- ½ taza de perejil o eneldo picado.
- Sal y pimienta para probar.
- Aceite de oliva en espray.

Preparación:

1. Cocer las patatas en dados hasta que esté cocido.
2. Escurrir y enfriar.
3. En una sartén rociar un poco de spray de aceite de oliva y freír la cebolla y el ajo hasta que estén fragantes.
4. Añadir los champiñones a la sartén y cocinar fuera así.
5. Hervir los huevos con la cáscara, cocinar y la cáscara y picados.
6. Mezclar el yogur y la mostaza.
7. En un recipiente combine todos los ingredientes y mezclar con suavidad en el perejil picado.

Si usted no come todo, cubrir y refrigerar hasta por 3 días.

140 calorías por servir.

Sandía refrigerada Gazpacho.

Tiempo de preparación 20 minutos.

Para 6.

ingredientes:

- 8 tazas de sandía sin semillas finamente picada.
- 1 pepino, pelado, sin semillas y finamente picado.
- 1/2 pimiento rojo, finamente picado.
- 1/4 taza de albahaca fresca picada.
- 1/4 taza de hoja plana de perejil picado.
- 3 cucharadas de vinagre de vino tinto.
- 2 cucharadas de cebolla finamente picada primavera.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharadita de sal marina.

Haz clíck para seguir leyendo este artículo…………………